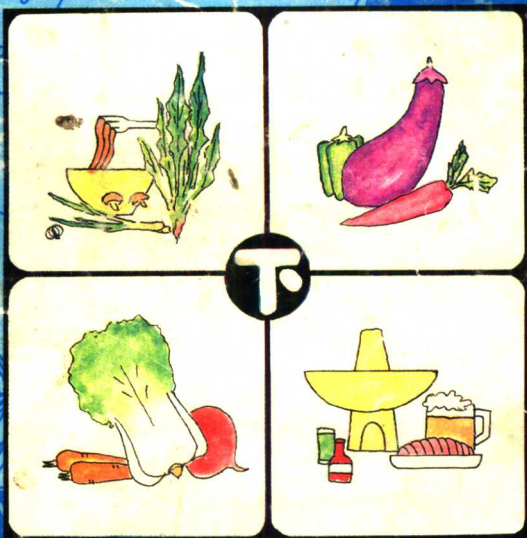


春夏秋冬 菜肴



谢桂珍 编著

中国食品出版社

春 夏 秋 冬 菜 肴

下 册

谢 桂 珍 编 著

中 国 食 品 出 版 社

内 容 简 介

我国幅员辽阔，物产丰富，蔬菜品种众多，因此，各地菜肴食品命名各异，且各有特色。

我国各地风味菜肴与人民的生活关系极为密切。为了总结、交流和发扬传统菜肴的特色，本书着重根据人体生理在不同季节的营养需要，论述了春、夏、秋、冬四季常用风味菜肴。其主要内容包括：人体在春、夏、秋、冬季节的生理特点，春、夏、秋、冬四季的蔬菜生产与供应情况，怎样调配人在春、夏、秋、冬季节的饮食，适合于春、夏、秋、冬四季常用的菜肴例举等，具有较高的科学性、知识性、广泛性与实用性。

本书内容丰富，篇幅较多，故分为上、下两册陆续出版。它不仅适用于广大家庭，亦可供中、小医院、饮食专业户及烹饪教学部门参考。

春 夏 秋 冬 菜 肴

下 册

谢 桂 珍 编 著

王慕同 责任编辑

中国食品出版社出版

北京市广安门外湾子

孙史山印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

开本787×1092毫米1/32 6.75 印张 152千字

1988年10月第1版 1988年10月第1次印刷

印数 1—7500

ISBN 7-80044-171-7/Ts·172

定价：2.10元

目 录

三、秋季常用风味菜肴 (1)

1 怎样调配秋季的饮食 (1)

(1) 人体在秋季的生理特点 (3)

(2) 秋季的蔬菜生产与供应季节 (3)

(3) 怎样调配秋季的饮食 (6)

2. 秋季常用菜肴

白油豌豆 (6) 炒黄豆芽 (7) 豆芽丸子 (7)

烹豆芽菜 (8) 拌豆芽菜 (8) 什锦合菜 (8)

豆芽排子 (9) 青煨蚕豆 (9) 葱油芽豆 (10)

糖醋胡豆 (10) 炒洋葱头 (11) 炒土豆丝 (11)

香辣土豆 (11) 一品土豆 (12) 炸土豆饼 (12)

咖喱山芋 (13) 葱油芋头 (13) 炒鲜莴笋 (14)

生拌莴笋 (14) 麻酱笋尖 (14) 酸辣莴笋 (15)

油炒雪笋 (15) 干烧笋条 (16) 油焖笋条 (16)

虾子竹笋 (17) 煨炒三冬 (17) 麻辣茭白 (18)

油焖茭白 (18) 煨烧茭白 (18) 糖醋藕丝 (19)

素拌藕片 (19) 炸藕夹子 (19) 素炒丝瓜 (20)

素炒茼蒿 (20) 素炒苦瓜 (21) 烩南北片 (21)

糖溜南荠 (21) 什锦沙拉 (22) 南肉竹笋 (22)

咖喱猪肉 (23) 焖煎豆腐 (23) 荤素扣肉 (24)

虎皮烧肉 (24) 杏核肉块 (25) 核桃肉卷 (25)

杏干肉片 (26) 青蛤丸子 (26) 炸猪肉盒 (27)
炸野鸡脖 (28) 烧炸卷骨 (28) 烧炸桃干 (29)
红烧舌尾 (29) 红烧蹄筋 (30) 红烧猪脑 (30)
高力猪脑 (31) 盐爆双脆 (31) 火爆肚头 (32)
大葱肚块 (33) 烩猪肚块 (33) 葱油爆肚 (34)
豉椒腰花 (34) 鱼香腰花 (35) 软炸腰花 (36)
溜猪腰花 (36) 青瓜猪肝 (37) 炒猪肝片 (37)
炸溜肝尖 (38) 软炸猪肝 (38) 炒猪三样 (39)
南煎猪肝 (39) 芹菜猪心 (40) 扒猪白肺 (40)
咖喱鸡块 (41) 咖喱肥鸡 (41) 清炸鸭肝 (42)
冬菇鸡翼 (42) 凤足冬菇 (43) 余鸡丸子 (44)
清蒸炉鸭 (44) 桃仁酥鸭 (45) 豆渣鸭子 (45)
柴把鸭子 (46) 叉烧肥鸭 (47) 烩熟鸭条 (48)
炒野鸭脯 (48) 炸烹大虾 (49) 高力虾球 (49)
炸溜虾段 (50) 干烧虾段 (50) 干烹大虾 (51)
炒凤尾虾 (52) 蒸合子蟹 (52) 炒螃蟹黄 (53)
炒螃蟹肉 (53) 干煎虾碌 (53) 油泡虾仁 (54)
菜苔虾片 (55) 葱爆虾球 (55) 夹沙苹果 (56)
冰糖鲜莲 (56) 牛奶花生 (57) 蜜汁薯圆 (57)
蜜汁桃脯 (58) 锅烧肘子 (58) 虎皮肘子 (59)
红烧猪肉 (59) 腐乳烧肉 (60) 虎皮扣肉 (60)
蒸米粉肉 (61) 扒猪肉条 (62) 豉汁排骨 (62)
炖狮子头 (63) 四品共酥 (63) 万字扣肉 (64)
坛子焖肉 (65) 绍酒焖肉 (66) 鱼香肉片 (66)
京过油肉 (67) 红糟猪肉 (67) 麻辣肉丁 (68)
宫保肉丁 (68) 红糟肉丁 (69) 炒猪肉丝 (70)

清蒸母鸡(70) 清蒸鸡块(71) 香酥雏鸡(71)
炸八大块(72) 油炸鸡腿(72) 锅烧笋鸡(73)
网油烧鸡(74) 锅爆鸡饼(75) 油爆鸡丁(75)
宫保鸡丁(76) 芙蓉鸡片(76) 红烧鲤鱼(77)
红烧鲜鱼(77) 锅烧鲜鱼(78) 烧鳊鱼段(79)
干烧鲫鱼(79) 蒜烧鳊鱼(80) 红烧带鱼(80)
香肥带鱼(81) 锅贴桂鱼(82) 清蒸桂鱼(82)
清蒸元鱼(83) 五柳鲜鱼(84) 煎糟鲜鱼(84)
红烧圆子(85) 粉蒸牛肉(85) 蚝油牛腩(86)
油爆牛肉(86) 油爆羊肉(87) 桂花羊肉(87)
烩羊肚丝(87) 宫保鸭心(88) 炸鸭胗肝(88)
豆瓣海参(89) 清汤银耳(89) 烧黄鱼翅(90)

四、冬季常用风味菜肴..... (91)

1. 怎样调配冬季的饮食..... (91)

(1) 人体在冬季的生理特点 (91)

(2) 冬季的蔬菜生产与供应季节 (93)

(3) 怎样调配冬季的饮食 (93)

2. 冬季常用菜肴 (95)

锅爆豆腐(96) 焖北豆腐(97) 扒豆腐盒(97)
卤煮豆腐(98) 辣酱豆腐(98) 炒豆腐松(99)
胡葱豆腐(99) 丝瓜豆腐(100) 盐挤豆腐(100)
栗子白菜(101) 蘑菇豆腐(101) 家常豆腐(102)
麻辣豆腐(102) 朱砂豆腐(103) 蕃茄豆腐(103)
烧素肉圆(104) 四喜豆腐(104) 煎炒豆腐(105)
菊花豆腐(105) 五香豆腐(106) 夹板豆腐(106)
五丝豆腐(107) 炒豆腐衣(107) 炒素三丝(108)

芹菜干丝 (108) 豆芽干丝 (108) 青椒干丝 (109)
爆炒素丝 (109) 煮豆腐丝 (109) 烩炸豆腐 (110)
滑炸面筋 (110) 焦炒面筋 (111) 烧油面筋 (111)
烧素鱼片 (112) 八宝豆腐 (112) 蚂蚁上树 (113)
绍子粉条 (113) 油爆生肠 (114) 扒猪大肠 (114)
红烧大肠 (115) 滑炒肝肠 (115) 豆渣猪头 (115)
红烧猪蹄 (116) 炖猪下水 (117) 烤猪大排 (117)
红烧牛肉 (118) 煨牛肉丝 (118) 清炖牛肉 (119)
砂锅腩子 (119) 煨炖牛肉 (120) 砂锅牛肉 (120)
炸牛卷骨 (121) 红炖羊肉 (121) 葱爆羊肉 (122)
滑溜里脊 (122) 清炖羊肉 (123) 东坡羊肉 (123)
生扒羊肉 (124) 油爆肚仁 (124) 爆炒三洋 (125)
爆炒两样 (125) 羊肝排叉 (126) 酸辣银丝 (126)
炖牛杂碎 (127) 烧羊馓子 (127) 辣子鸭丁 (127)
油爆鸭丁 (128) 糟海三白 (128) 网油鸭卷 (129)
砂锅炖鸭 (130) 茄汁鸭腿 (130) 糟溜鸭肝 (131)
滑炒鸭肝 (131) 炒鸭什件 (132) 烩鸭四宝 (133)
炒鸭杂拌 (133) 炒熟鸭肠 (134) 葱爆鸭心 (134)
油爆鳝花 (135) 滑溜鸭肝 (135) 烧鸭掌舌 (136)
麻辣鸭肠 (137) 红烧双翅 (137) 黄焖鸭肝 (138)
烩溜鸭掌 (138) 糖醋虾仁 (138) 烩炒虾仁 (139)
虾仁锅巴 (139) 红烧海参 (140) 山东海参 (140)
清汤燕菜 (141) 红烧鱼唇 (142) 红烧鱼肚 (142)
红烧干贝 (143) 扒龙须菜 (143) 红烧紫鲍 (144)
扒四大宝 (144) 什锦洋粉 (145) 烩山东菜 (146)
红烧猴头 (146) 什锦火锅 (147) 砂锅豆腐 (148)

砂锅什锦 (148) 水陆全爆 (149) 脆爆海带 (150)
 油皮枣干 (150) 叉烧炒蛋 (150) 蒸鸡蛋羹 (151)
 琉璃茄子 (151) 酿雪梨 (152) 汤烧肘子 (153)
 清蒸肘子 (153) 笋炒肉丝 (154) 糖醋排骨 (154)
 软溜肉片 (155) 抓炒肉丝 (155) 京酱肉丝 (156)
 滑溜肉片 (156) 糟溜里脊 (157) 葱爆肉片 (158)
 酱爆里脊 (158) 干炸里脊 (159) 软炸猪肉 (159)
 油炸猪排 (160) 锅爆里脊 (160) 氽肉丸子 (161)
 山东丸子 (161) 清炖酥肉 (162) 炖猪肉块 (163)
 刺猬丸子 (164) 一品猪肉 (164) 烩两鸡丝 (164)
 扒鸡大腿 (165) 油淋笋鸡 (165) 碎米鸡丁 (166)
 闷母子鸡 (166) 家常鸡块 (167) 栗子鸡块 (167)
 煎转黄鱼 (168) 家常熬鱼 (169) 糟溜鱼片 (169)
 炒鳝鱼糊 (170) 高力鱼条 (171) 酱汁鲤鱼 (171)
 烧熏王鱼 (172) 氽鱼丸子 (173) 荷包鲫鱼 (173)
 烩鱿鱼丝 (174) 炸猪脑块 (174) 汤爆双脆 (175)
 青氽双脆 (176) 网油腰卷 (176) 醋溜猪肝 (177)
 油爆猪肝 (177) 酒蒸鸭子 (178) 八宝鸭子 (178)
 清蒸鸭子 (179) 黄酒焖鸭 (179) 清炒虾仁 (180)
 抓炒虾仁 (181) 西法大虾 (181) 溜松花蛋 (182)
 蜜汁山药 (182) 涮羊肉片 (183)

五、适合于家庭自制的小菜与调料 (184)

1. 适合家庭自制的调料 (184)
2. 适合家庭自制的小菜 (190)

八宝菜 (190)	甜八宝 (190)	什香菜 (190)
酱青椒 (191)	酱黄瓜 (191)	酱萝卜 (191)
腌疙瘩 (191)	酱甘笋 (192)	酱银苗 (193)
酱姜芽 (192)	酱茄包 (192)	酱菜瓜 (192)
酱茭兰 (193)	酱莴笋 (193)	酱白菜 (193)
佛手芥 (193)	卤虾菜 (194)	卤虾瓜 (194)
卤虾椒 (194)	腌水芥 (194)	咸萝卜 (195)
腌茭蓝 (195)	腌红根 (195)	腌黄瓜 (195)
腌茄包 (196)	雪里蕻 (196)	腌青椒 (196)
腌小椒 (196)	云豆角 (197)	腌甘笋 (197)
腌生姜 (197)	白疙瘩 (197)	干疙瘩 (197)
腌韭花 (198)	辣椒糊 (198)	泡酸菜 (198)
盐糖蒜 (198)	腌大蒜 (199)	咸鲜蛋 (199)
松花蛋 (199)	黄豆酱 (200)	豆瓣酱 (200)
甜面酱 (200)	酱豆腐 (201)	辣椒酱 (201)
熬酱油 (202)	生豆芽 (202)	磨豆腐 (203)
五香豆 (204)	兰花豆 (205)	盐黄豆 (205)
醋八豆 (206)	油酥豆 (206)	

三、秋季常用风味菜肴

1、怎样调配秋季的饮食

(1) 人体在秋季的生理特点

秋季是万物成熟、收获季节，大自然的阳气逐渐收敛，而阴气逐渐增长。中秋之后阴阳变化更为突出，特别在秋风劲急之时，人们的生活规律和饮食习惯在调理上都应与气候的变化相适应。否则，秋天肃杀之气对人体会产生严重的不良影响。

为此，在劳逸安排方面要适度，生活上要有规律，应“早睡早起”，并且要积极加强身体锻炼，增强身体素质。通过加强身体锻炼，可以“调气养神”可使人体上下气机贯通、以增强肺功能，抵抗秋燥之气的侵犯。同时还要保持精神的乐观情绪，而使神气敛收，为身体内部阳气潜藏作好充分的准备。俗话说“秋老虎”和“白露身不露”的谚语也是养生之道，告戒人们在初秋时节特别在中秋后，要注意不能经常赤膊露身，严防凉气侵袭。在大汗淋漓情况下，更不能求一时之凉快而严重损害机体之健康。

鉴于我国土地肥沃、领土广阔、由北到南跨越50个纬度，热带、亚热带、暖温带、温带以及寒温带等各种气候类型都有。但大部分地区处于亚热带和暖温带。四季分明，温

暖多雨，是对我国人民生活环境提供了有利条件。秋季气温一般在6~14℃左右，秋季气候与春季气候虽差距不大，但春天是由冷变温；而秋天则是由热变凉。所以在夏去秋到时，天气逐渐变凉，秋风一起，雨水减少，湿度下降，气候变燥。这干燥之气，乃是人体肺官厌恶之气。肺脏喜欢清润之气，而秋燥之气最易伤肺。

“秋燥”分为温、凉二燥，从时节上分初秋时节为“温燥”，中秋时节为“凉燥”。温燥伤肺的特征是：咽干鼻燥，头痛发烧，口渴无汗，咳嗽痰少等主要征候。凉燥伤肺的特征是：咽干唇燥，咳嗽痰稀，鼻塞不畅，无汗恶寒，头痛微烧。引起人体这些反应称为“秋燥病”。“秋燥”这种现象，多发生在秋分后立冬前。这个期间，易发生的一种病为“温病”。它的特点是：燥邪干枯、易伤津液。燥邪侵肺称为肺燥。

为防止上述燥邪的发生，要注意秋季饮食。在夏季西瓜素有天然“白虎汤”之美称，是消暑佳品，但中秋之后，瓜果不宜多食，因为瓜果类食品容易伤害脾胃的阳气。常言道“天时虽热、不可贪凉、瓜果虽美，不可多食。”如此情况的出现都与人体在秋季的生理变化，有着密切的关系。

但适量吃些水果仍是有益于健康的，也就是祖国医学所说的“从阴阳者生”。例如苹果含有多种维生素、无机盐、有机酸等。钾对高血压冠心病有益，有机酸可以止泻，助消化。香蕉也是很好的水果，它含有多种维生素，其中维生素P有利于血管壁的弹性防止血管硬化。维生素E可增加细胞分裂次数而延寿，香蕉还有镇咳、润肠、降压的作用。菠萝有利尿作用、对肾炎、高血压、水肿患者有益，对支气管炎也有

一定的治疗效果。甜桔可止咳调肺、健胃。柿子有清热去烦、生津润肺、化痰、涩肠、止泻、降压的作用（空腹时禁食，以防柿石症）。梨也有润肺、消痰、止咳、防便秘等，龙眼乃是滋补佳品，可治失眠，故有安神补血，滋补强壮的作用。

总之，秋三月要“使志安宁”即安逸宁静神气收敛。俗话说：“秋高气爽”说明秋天气温逐渐凉爽、干燥，随着暑气消退，人们从夏季酷热的困乏中解脱出来，食欲也随着提高，菜肴的选择可将冬夏两季加以调和，与春季大致相同，此季蔬菜品种有菜豆类、瓜类、水菜类、菜苔类等。鱼类、蛋类、肉类也不少，在调味品上可选用些辛辣的食物，如辣椒、胡椒、少量酒类、以除祛春夏之暑瘟，而达到“养阳育阴，贮存待放”的目的。

（2）秋季的蔬菜生产与供应季节（见4、5页表）

（3）怎样调配秋季的饮食

秋季秋高气爽是宜人的季节，有益身心健康。从酷暑烦闷和高温的束缚中解脱出来，神经兴奋刺激了食欲中枢神经，而使食欲大增，此时易过食，如不注意调配饮食，即可能造成热量入超和其它营养素之间的失调。蔬菜和水果主要是供给人们维生素和无机盐，是膳食中胡萝卜素、维生素C、维生素B₂，钙和铁的主要来源。但各类蔬菜和水果均含较低蛋白质、蔬菜水果含脂肪也非常少，因此，蔬菜和水果它不是热能的重要来源。薯类是介于粮食和蔬菜之间的食物，只含有一定量的蛋白质和糖，仅能提供给人们极少的热能。蔬菜和水果，因为富含钾、钙、镁等成碱元素，称为成碱食物，如果不注意调配，可能使体内的酸碱失去平衡，危及人们的身体健康，因此要注意膳食的调配。怎样才能做到

秋季的蔬菜生产与供应季节表

蔬菜名称	生产分布	供应季节
小白菜	北方多在7月栽培。	8~9月上市供应。
甘蓝	春、夏、秋季均可栽培，产区有华北、东北、西北等地。	秋季8月开始收获供应。
花椰菜	华北地区6月份栽培。	9月开始收获供应市场。
苤蓝	春秋季栽培。	夏秋季收获供应。
雪里蕻	北方各省以8月直播栽培为主，山东各地可以在春秋两季栽培。	10月收获供应市场，多用于腌渍，质嫩、味鲜，具有特殊的芥子油芳香。
茄子	北京地区5~6月栽培。	秋季8~9月收获供应市场。
冬瓜	华北地区5~6月栽培。	3~9月供应市场。
大白菜	华北地区早熟品种，7月栽培 东北地区6月种植。	10月开始供应市场。
番茄	华北地区以春、夏季栽培为主，秋冬季是保护地栽培。	8~9月供应市场。
芸豆	北方多在8月份栽培。	9~10月收获供应市场。
芹菜	4月栽培。产区有北京、济南、太原、沈阳、长春、乌鲁木齐、呼和浩特、哈尔滨、西安、兰州等地。	8~9月份收获供应市场。
香菜	7月种植。	8月供应市场。
黄瓜	无霜冻地区四季均可栽培，华北地区主要是春、夏、秋、季栽培。	7~9月份收获供应市场。
洋葱	华北地区8月种植。	翌年7月开始收获供应市场。

(续)

蔬菜名称	生产分布	供应季节
辣椒	南方各地长年种植, 北方大部分地区多于3月开始种植。	7~9月收获供应。
萝卜	6~7月栽培, 产地有哈尔滨、长春、沈阳、乌鲁木齐、呼和浩特、兰州、太原、北京、郑州、济南等地。	9~10月收获供应。
胡萝卜	东北、华北、西北地区均于6~7月栽培。	10月份收获供应市场
菠菜	6~8月栽培, 地区有沈阳、长春、哈尔滨、乌鲁木齐、呼和浩特等地。	8~10月供应市场
莴笋	6~7月栽培, 地区有华北和西北地区等。	9~10月供应市场
大葱	华北地区春、夏、秋三季均可生产, 其他地区以秋播为主	10下旬收获供应
韭菜	4月栽培, 产地: 北京、济南、天津、太原、保定、汉中、张家口等地。	9月份收获供应
菜豆	豇豆分春、秋两季, 秋季在7~8月播种。	9~10月收获供应
豇豆	南方春、夏、秋季、均可生产, 北方一般夏播秋收。	8~10月收获供应

膳食平衡? 可注意多食用些豆类食品, 弥补食物中蛋白质的不足。豆类食品含蛋白质很高, 通常在20~25%左右, 脂肪含量在18%左右, 含不饱和脂肪酸85%。蚕豆、豌豆含糖在50~60之间。因此豆类可与粮食混掺作为主食, 不仅提高蛋白质的质和量, 同时也可以提高维生素和矿物质的供给量, 对改善营养调配非常有益。豆类为什么能提高膳食中蛋白质的质量, 因为豆类蛋白质的氨基酸组成富含赖氨酸, 而蛋氨酸则不足; 但谷类则含蛋氨酸较多, 而赖氨酸不足, 两者混

食，互相补偿，充分起到蛋白质的互补作用，进一步提高了蛋白质的营养价值。又调整了食物的酸碱平衡。

在烹调方法上可采用氽、蒸、煮、温拌等法，调配适合于秋季的食用佳肴，刺激食欲，增补体内过冬所需要的各种营养素。

2. 秋季常用菜肴

俗话说：“民以食为天，病以食为先，营养平衡好，定能度百年”。秋季常用菜肴，就是依据这个道理，结合人体在秋季的生理特点而配制的。以“白油豌豆”为例，豌豆味甘而平，具有益中、解毒、止痢的功能，再配以祛寒调肌的白油而制成佳肴。不仅能满足机体必需的脂肪酸必需的氨基酸，以及优质蛋白、维生素、无机盐的需要，得以扶正，而且还有防治秋季痢疾的功能。

下面，将适合于人体所需要的秋季常用菜肴分别介绍，供广大群众选用。

白油豌豆

〔主料〕 鲜豌豆400克。

〔配料〕 高汤250克。

〔调料〕 熬化猪油40克，盐2克，料酒10克，白糖10克，水淀粉25克。

〔做法〕 豌豆去荚，用水洗净。

炒锅内放猪油，在旺火上烧七八成热时，放入豌豆，炮干水气后，加入高汤（要淹豆一指）同时下料酒，盖上锅盖，用旺火烧煮。

烧至豆粒酥熟时，加入白糖、盐烧开，淋上水淀粉着芡，搅匀即可起锅。

烧 黄 豆 芽

〔主料〕 黄豆芽（净）500克。

〔配料〕 可参照附注选择。

〔调料〕 食油25克、酱油15克、糖1克、盐5克。

〔做法〕 黄豆芽摘去根和烂芽，洗净。

将锅烧热，加油熬热，把豆芽倒入翻炒到半熟，加入酱油、盐及水（100克）盖上锅盖，烧2~3分钟加糖再滚几滚即好。

注：炒黄豆芽时可加咸菜、油豆腐、面筋、香干、百叶、辣椒、粉条、虾子、虾米、冬菜、笋尖、银鱼等同炒，还可与荤菜、猪、牛、羊肉、腊肉、咸肉等多种配料合。又可以做汤吃。

豆 芽 丸 子

〔主料〕 黄豆芽500克。

〔配料〕 豆面300克。

〔调料〕 花生油500克（耗75克），葱姜椒盐各少许。

〔做法〕 将黄豆芽摘好，洗净，剁碎，加上盐、葱、姜末等调料，与豆面搅在一起。待挤成一个个小丸子。

将锅烧热加油熬热（七成热时）炸成小个丸子，炸至外焦熟透撒上椒盐即可食之。

烹豆芽菜

〔主料〕 绿豆芽250克。

〔配料〕 香油少量。

〔调料〕 花生油15克、醋20克、盐15克、花椒葱姜各少许。

〔做法〕 锅在旺火上烧热加油，油热炸花椒，再把豆芽菜放入，用烈火烹炒，待豆芽菜熟前下醋急炒无生味淋上香油即成（此菜要急火炒，操作要迅速）。

拌豆芽菜

〔主料〕 绿豆芽250克。

〔配料〕 粉条（干）100克。

〔调料〕 麻酱50克、醋25克、盐25克、芥末少许。

〔做法〕 将豆芽菜去根头，用开水烫熟，粉条煮软，再用冷开水冲凉，沥干水。

把芥末粉调好加盐、醋、麻酱或麻油及味精等做成汁，吃时将此汁浇在豆芽菜上拌均匀即可。

什锦合菜

〔主料〕 绿豆芽（去根）100克、笋丝25克、豆腐干丝半块、黄花菜25克、菠菜50克、水粉丝50克、猪肉丝75克、韭菜50克、白菜丝50克、水木耳丝10克。

〔配料〕 麻油10克。

〔调料〕 酱油15克、食盐10克、味精2克、豆油50克、葱姜各少许。